



STUDY Coach

Gesund studieren

EINE STUDIE DER HOCHSCHULE AALEN IN KOOPERATION MIT DER JOHANNES GUTENBERG-UNIVERSITÄT MAINZ

Worum geht es?

Ihr fühlt Euch durch Euer Studium belastet? Dann ist der STUDYCoach genau das Richtige für Euch!

Gerade in Zeiten der Covid-19-Pandemie verlangt das (Online-) Studium Studierenden viel ab. Im Rahmen des Projekts „HS Aalen – alles fit?“ bieten wir euch einen Online-Coach an, der Euch dabei helfen soll, Belastungen im Studium zu minimieren und Ressourcen aufzubauen. Der Coach umfasst die folgenden Bereiche:



Mein Studium

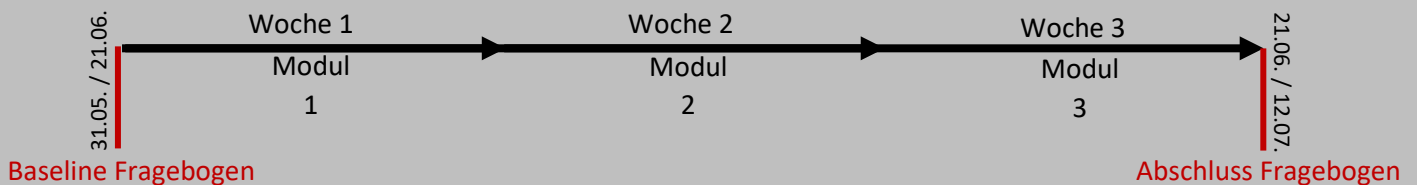


Mein Studenumfeld



Study Crafting

Ablauf der Studie



Den STUDYCoach könnt Ihr am Smartphone, Tablet oder PC bearbeiten. Jede Woche erhaltet Ihr von uns per E-Mail eine Einladung und Erinnerung an die wöchentliche Bearbeitung des Coaches.



Wöchentliche Bearbeitungszeit flexibel einteilbar (ca. 120 min pro Woche)

Warum teilnehmen?

Mit Hilfe des Coaches könnt Ihr Euren Studierenden-Alltag gesund gestalten, und somit fit und zufrieden studieren! Daneben erhaltet ihr bei vollständiger Teilnahme 10 Workloadstunden für euer Studium Generale.

Wer sind wir?

Der STUDYCoach wird im Rahmen der Dissertation von Lorena Körner (wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Wirtschaftspsychologie) und in Kooperation mit einem Projektteam der Universität Mainz evaluiert.

So könnt Ihr teilnehmen

Alle Studierende können am STUDYCoach teilnehmen und von der Intervention profitieren. Für die Anmeldung zur Teilnahme an der Studie oder bei Rückfragen könnt Ihr Euch gerne per E-Mail an uns wenden:

STUDYCoach@uni-mainz.de

Lorena Körner (HS Aalen) und Lina Marie Müller (JGU Mainz)